

O LIVRO DAS REFEIÇÕES EM FAMÍLIA

DE KERRYANN DUNLOP

FOTOGRAFIAS DE DAVID LOFTUS



OLÁ, *SOU O JAMIE!*

.....

É com muito orgulho que lhe apresento a célebre Kerryann Dunlop. Como minha ex-aluna no Fifteen, há anos que cozinho ao lado da Kerryann e digo-lhe que ela sabe mesmo cozinhar. Desde a sua passagem pelo Fifteen, a Kerryann aperfeiçoou as suas competências, constituiu família, foi mãe e traz-nos agora este livro com 50 receitas originais tiradas da sua atarefada vida em família. Sendo uma mãe com um orçamento limitado, todas as receitas são de pratos que o aconchegarão como um abraço – desde jantares reconfortantes e pequenos-almoços fáceis de preparar até refeições confeccionadas em quantidade para congelar, e ainda alguns bons petiscos.

Este livro é um dos primeiros de uma coleção de livros de cozinha que aliam a beleza ao espírito prático, inspirados nos incríveis cozinheiros, *chefs* e artesãos que colaboram no meu canal Food Tube. Se ainda não conhece este canal, procure-nos no YouTube, onde eu próprio e um grupo de pessoas

supertalentosas, entre elas a Kerryann, carregamos vídeos exclusivos todas as semanas, com dicas sagazes, truques e métodos que vão transformar a maneira como cozinha. Somos uma comunidade de especialistas em culinária e amantes da boa comida que quer partilhar consigo essa paixão. Por isso, se tiver perguntas a fazer-nos, deixe o seu comentário e teremos todo o gosto em responder.

A Kerryann é uma mulher simpática, tem uma voz e um estilo calorosos, maternos e gentis, e está sempre disponível para apresentar receitas que inclui neste livro, truques e dicas para poupar em família, como pode ver nos seus vídeos do Food Tube. Ela vai oferecer-lhe uma série de receitas caseiras que não se cansará de fazer. Mas agora está na hora de dar a palavra à maravilhosa Kerryann.

Grande abraço



youtube.com/jamieoliver



OLÁ, SOU A KERRYANN

Sempre adorei cozinhar. Ainda muito pequena já via todos os programas de culinária da televisão (o da Delia era o meu preferido!) e, quando começou o Food Network, era como se fosse sempre Natal. Passava a vida na cozinha a ver o que a minha mãe e a minha avó estavam a preparar, e foi com elas que aprendi a cozinhar. Fui criada com boa comida caseira e foram a minha mãe e a minha avó que me mostraram que é perfeitamente possível fazer ótimas refeições com um orçamento limitado. O dinheiro é muito importante (não sou rica!), mas as pessoas vivem na ilusão de que é preciso gastar muito para comer bem. Mas não é – só precisamos de saber comprar e cozinhar com inteligência.

Muitas das receitas deste livro são versões das receitas da minha mãe e da minha avó, que me legaram esse conhecimento. Desde que os meus filhos nasceram a comida que confeciono passou a ser muito mais orientada para a família – não

quero dar-lhes refeições prontas a comer nem alimentos processados, quero criá-los como a minha mãe me criou.

Mesmo que ache que não sabe cozinhar, não é assim tão difícil aprender – se conseguir pôr em prática cinco receitas, já é meio caminho andado. Vai ganhar confiança suficiente para jogar com essas cinco receitas e dar-lhes o seu cunho pessoal, e depois quem sabe o que fará a seguir (a minha receita de **molho para massa com legumes escondidos** da pág. 78 é a minha preferida – uso esse molho em imensas receitas, do chili e da lasanha à piza e às almôndegas).

Espero que encontre algures neste livro as suas cinco receitas favoritas, e depois pode fazer exatamente o que eu fiz e dar-lhes o seu cunho pessoal.

Boa sorte e bons cozinhados!

DEDICADO A...

Mr. Jolly – este é para ti, amigo! Bj's

Cory-Jay e Aliyah – as melhores coisas que já fiz. Bj's

CHILI COM LEGUMES



TEMPO TOTAL: 1 HORA E 45 MINUTOS

- 2 cebolas médias descascadas
- 4 dentes de alho descascados
- 1 alho-francês arranjado
- 1 malagueta vermelha fresca
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de cominhos moídos
- 2 c. de sopa de coentros moídos
- 2 c. de sopa de paprica fumada
- ½ pau de canela ou 1 c. de chá de canela moída
- 2 c. de sopa de orégãos secos
- 1 noz-moscada inteira, para ralar
- 2 c. de sopa de tomate triturado
- 250 g de lentilhas verdes secas
- 250 g de lentilhas vermelhas secas
- 2 latas de 400 g de feijão encarnado, escorrido e enxaguado
- 2 latas de 400 g de feijão-preto, escorrido e enxaguado
- 2 latas de 400 g de tomate em pedaços
- 1,2 litros de caldo de legumes biológicos
- sal marinho e pimenta preta acabada de moer

Pique finamente as cebolas, o alho, o alho-francês e as malaguetas (eu costumo deixar ficar as sementes, mas pode tirá-las, se preferir), deite tudo num tacho com fundo térmico e leve a lume médio com o azeite. Deixe refogar durante 5 minutos ou até estar tenro. Adicione as especiarias e as ervas aromáticas secas, polvilhe generosamente com noz-moscada ralada e deixe refogar durante 2 minutos – se achar que está um pouco seco, basta juntar um pouco de água para ajudar a deslassar. Adicione o tomate triturado, mexendo sempre, e deixe cozinhar durante 2 minutos.

Junte as lentilhas, o feijão e o tomate em pedaços, mexa bem e depois adicione o caldo de legumes (eu procuro usar caldo caseiro, mas se só dispuser de cubos, também servem perfeitamente). Deixe levantar fervura, reduza a temperatura para lume brando e deixe ferver durante pelo menos 1 hora, ou até engrossar e reduzir, mexendo com intervalos de 15 ou 20 minutos, e por fim tempere a gosto. Eu gosto de acompanhar com arroz ou deitar este chili por cima de uma batata grande assada com a casca, e depois polvilhar com folhas de coentros e servir com quartos de lima e uma colher de natas ácidas.

Este é um dos meus jantares preferidos de sempre.



